

## BERJALAN KAKI SAAT BERANGKAT SEKOLAH DALAM MEMBENTUK KARAKTER BAIK ANAK

Fina Raudlatul Jannah<sup>1\*</sup>, Lulu Farihati<sup>2</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Purwokerto<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto<sup>2</sup>

[fr.jannah@unupurwokerto.ac.id](mailto:fr.jannah@unupurwokerto.ac.id)<sup>1\*</sup> [lulufarihatinew@gmail.com](mailto:lulufarihatinew@gmail.com)<sup>2</sup>

Received: 20 Desember, 2024

Reviewed: 15 January, 2024

Accepted: 27 January, 2024

### Abstract

*Some of our daily activities are considered meaningless or just ordinary activities that we usually do in everyday life. Indeed, the routine activities that we do become meaningful if from the beginning they have been designed for a specific purpose. For example, getting used to taking a morning bath to train independence and form a healthy and strong lifestyle. Likewise, walking activities are the same, with regular habituation will get a good influence on physical health. This study will focus on walking when going to school which is a healthy life behavior. This research uses qualitative methods with a descriptive approach which in the process uses interview and observation techniques. This study found that by walking, a child has indirectly exercised, so that his physical health condition is good. This certainly affects the character of children. For a child who walks when going to school, the character they will get is a sense of happiness, feeling confident and having politeness and independence.*

**Keywords:** walking; going to school; character, Islamic

### Abstrak

Beberapa kegiatan sehari-hari kita dianggap tidak memiliki arti atau hanya sekedar kegiatan biasa yang biasa kita lakukan dalam sehari-hari. Sesungguhnya kegiatan-kegiatan rutin yang kita lakukan menjadi berarti jika dari awal sudah didesain untuk tujuan tertentu. Misalnya membiasakan mandi pagi untuk melatih kemandirian dan membentuk pola hidup sehat dan kuat. Begitu pula dengan kegiatan berjalan kaki pun demikian, dengan pembiasaan yang rutin akan mendapatkan pengaruh yang baik untuk Kesehatan jasmani. Penelitian ini akan berfokus kepada berjalan kaki ketika berangkat sekolah yang merupakan perilaku hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dalam pengerjaannya menggunakan teknik wawancara dan observasi. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwasanya dengan berjalan kaki, seorang anak secara tidak langsung telah berolahraga, sehingga kondisi kesehatan jasmaninya baik. Hal ini tentu berpengaruh terhadap karakter anak. Bagi seorang anak yang berjalan kaki ketika berangkat sekolah, karakter yang akan mereka dapatkan berupa rasa bahagia, merasa percaya diri dan memiliki kesopanan serta kemandirian.

**Kata Kunci:** anak; berjalan kaki; berangkat sekolah; karakter, islami

### Pendahuluan

Hasil penelitian oleh University of Buffalo, New York mengemukakan bahwa anak yang pergi ke sekolah dengan berjalan kaki dapat memberikan efek seperti berolahraga yang dapat membantu anak mempersiapkan diri dari tekanan atau beban dari kehidupan sekolah (Detik, 2012). Aktivitas pergi ke sekolah dengan berjalan kaki dapat meningkatkan aliran darah ke otak yang membuat anak lebih waspada. Saraf pada otak

juga lebih aktif dan siap menerima tekanan berupa pelajaran maupun ujian di sekolah (Ivillage, 2012). Menurut Mendikbud (dalam JPP, 2019), dalam proses berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki itu, siswa bisa belajar etika sebagai warga negara, sopan santun, peduli lingkungan, dan berbagai macam kegiatan yang terkait pendidikan karakter dan budi pekerti.

Berjalan kaki ketika berangkat sekolah merupakan perilaku hidup sehat dalam aspek perilaku keseimbangan (scholaria, 2016). Dengan berjalan kaki, seorang anak secara tidak langsung telah berolahraga sehingga kondisi kesehatan jasmaninya baik. hal ini tentu berpengaruh terhadap karakter anak dalam proses pembelajarannya di sekolah dan lingkungan tempat tinggalnya. Seorang anak yang berjalan kaki ke sekolah memiliki kadar stress yang lebih rendah dibandingkan dengan anak yang memakai kendaraan ketika ke sekolah (Kompas, 2010).

Banyaknya kemudahan transportasi bagi anak untuk berangkat sekolah merupakan hal yang tidak dapat dihindarkan, baik dari faktor orang tua sendiri, lembaga sekolah maupun pemerintah wilayah setempat. Untuk itu, penulis meneliti 10 anak yang berjalan kaki yang rata-rata jarak rumahnya dekat dari sekolah dan yang sekolahnya tidak menyediakan jasa antar-jemput bagi siswa-siswanya. Anak-anak tersebut merupakan siswa dari kelas I (satu) sampai dengan kelas VI Sekolah Dasar.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian tersebut dibatasi oleh adanya jarak antara rumah dengan sekolah dan kebijakan dari sekolah tersebut terkait dengan penyediaan jasa antar-jemput. Penelitian dilakukan dengan menanyakan secara langsung terhadap anak-anak dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan mengacu pada hasil penelitian tentang karakter siswa yang berjalan kaki ketika berangkat sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana karakter siswa yang ke sekolah dengan berjalan kaki. Hipotesis yang diajukan adalah siswa yang berjalan kaki ketika berangkat ke sekolah memiliki karakter yang baik, baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggalnya.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dalam pengerjaannya menggunakan teknik wawancara dan observasi. Penelitian ini menguji hipotesis dengan mendeskripsikan informasi yang sesuai dengan variabel-variabel yang diteliti yaitu terhadap karakter anak yang berjalan kaki ketika berangkat sekolah. Jenis penelitian ini dijabarkan berupa data deskriptif, maksudnya data yang dikumpulkan lebih berupa kata-kata mengenai karakter anak yang berangkat sekolah dengan jalan kaki.

Teknik penelitian yang digunakan adalah wawancara. Wawancara yaitu proses komunikasi yang bertujuan untuk menggali informasi dari narasumber. Sedangkan observasi dilakukan dengan membuat blangko format observasi sebagai pedoman observasi. Data yang berhasil dikumpulkan melalui teknik wawancara, observasi dan kemudian dianalisis mengacu pada model analisis kualitatif.

## Hasil dan Pembahasan

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga. Dan jangan pernah menganggap remeh jalan kaki karena tidak sedikit manfaat yang didapatkan dari sekedar jalan kaki. Menurut Iknoian (1996:9), "berjalan kaki adalah olahraga dengan efek sampingan yang rendah, yang hanya sedikit menimbulkan rasa kaku pada tulang dan jaringan tubuh". Pejalan kaki mendaratkan kakinya 1 hingga 1 ½ kali dari berat tubuhnya setiap langkah, sedangkan pelari membutuhkan 3 hingga 4 kali berat tubuh untuk berlari. Sehingga dengan latihan berjalan kaki akan melatih tulang menjadi kuat dan padat.

Jalan kaki adalah salah satu latihan aerobik paling sederhana dan teraman yang dapat dilakukan. Dengan berjalan kaki rutin akan membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, kondisi jantung dan paru-paru. Manfaat jalan kaki antara lain: memperbaiki efektivitas jantung dan paru-paru, membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat membantu mengontrol selera makan, meningkatkan energy, membantu menyembuhkan stress, memperlambat penuaan, menurunkan tingkat kolesterol dalam darah, menurunkan tingkat darah tinggi, membantu mengontrol dan mencegah diabetes, menurunkan beberapa resiko kanker seperti kanker prostat dan payudara, membantu rehabilitasi dan serangan jantung dan stroke, memperkuat otot kaki, paha dan tulang.

### 1. Berjalan kaki membuat anak memiliki kesegaran jasmani

Kebanyakan manusia tidak menyadari pentingnya kesehatan. Sedangkan kesehatan merupakan faktor penting dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Seperti dijelaskan dalam hadits riwayat Al- Bukhori yang artinya "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." Nikmat sehat dapat diperoleh dengan cara yang mudah, salah satunya dengan berjalan kaki. Berjalan kaki menjadikan tubuh memiliki kesegaran jasmani.

Menurut Anna Abdoellah dan Agus Manadji (1994:146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Agus Mukholid (2004:2) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebih. Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga dapat menikmati waktu luang yang tersisa. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 6) melakukan aktivitas jasmani salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani, karena dengan melakukan aktivitas jasmani yang teratur dan terukur mempunyai multi

manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Dari penelitian yang dilakukan terhadap 10 anak, terlihat jelas bahwa anak-anak tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik, dibuktikan dari rendahnya tingkat sakit yang dialami anak dan dari pengakuan anak-anak tersebut yang merasa tubuhnya merasa lebih baik jika berangkat sekolah dengan berjalan kaki.

## **2. Berjalan kaki membuat anak merasa bahagia**

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding dengan makhluk lainnya. Hal ini telah dinyatakan oleh Allah dalam Al Qur'an sebagai berikut:

“Dan sungguh Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkat mereka di daratan dan lautan, dan Kami telah memberikan rezeki yang baik kepada mereka, dan Kami telah lebihkan mereka dari makhluk-makhluk lain yang telah Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna”.

Menurut Bastaman hidup bermakna adalah gerbang menuju kebahagiaan. Ia adalah corak kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat, bergairah, serta jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi sebagai akibat dari terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif dan benar-benar didambakan. Kehidupan pribadi yang bermakna ditandai oleh adanya aspek-aspek berikut ini pada diri seseorang, yaitu: hubungan antar pribadi yang harmonis, saling menghormati, dan saling menyayangi; kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat buat orang lain; kemampuan mengatasi berbagai kendala kehidupan dan menganggap kendala ini bukan sebagai masalah, tetapi sebagai peluang dan tantangan; tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arahan kegiatan yang dilandasi oleh keimanan yang mantap; rasa humor yang tinggi, yaitu mampu melihat secara humoristis pengalaman-pengalaman sendiri, termasuk pengalaman hidup yang tragis; secara sadar berusaha meningkatkan taraf berpikir; bertindak positif, mengembangkan potensi diri, yang meliputi fisik, mental, emosi, sosial, dan spiritual, secara seimbang, untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan meraih citra diri yang diidam-idamkan; dan melandasi semua hal yang di atas dengan do'a, ibadah, dan niat yang suci.

Dari penelitian yang telah dilakukan, terlihat bahwa anak-anak yang berjalan kaki ketika berangkat sekolah memiliki perasaan yang gembira atau bahagia. Mereka menunjukkan raut wajah yang ceria dan ekspresif. Tidaka ada kecemasan atau

kesedihan yang mereka rasakan ketika mulai keluar dari rumah dampai dengan sampai di sekolah dan mereka merasa semangat untuk belajar.

### **3. Berjalan kaki membuat anak memiliki kesopanan**

Menurut Oetomo (2012: 20) sopan adalah sikap hormat dan beradab dalam perilaku, santun dalam tutur kata, budi bahasa dan kelakuan yang baik sesuai dengan adat istiadat dan budaya setempat yang harus kita lakukan. Perilaku sopan mencerminkan perilaku diri sendiri, karena sopan memiliki arti hormat, takzim dan tertib menurut adat. Maka dari itu wajib kita lakukan setiap bertemu orang lain sebagai wujud kita dalam menghargai orang lain. Orang yang tidak sopan biasanya dijauhi orang lain. Kita sesama manusia mempunyai keinginan untuk dihargai, itulah alasan mengapa kita harus senantiasa sopan terhadap orang lain.

Sedangkan menurut Mustari (2014: 129) santun adalah Sedangkan menurut Mustari (2014: 129) santun adalah sifat yang halus dan baik hati dari sudut pandang tata bahasa maupun tata perilakunya kesemua orang. Kesantunan bisa mengorbankan diri sendiri demi masyarakat atau orang lain. Demikian karena orang-orang itu sudah mempunyai aturan yang solid, yang setiap kita hanya kebagian untuk ikut saja. Itulah inti bersifat santun, yaitu perilaku interpersonal sesuai tata norma dan adat istiadat setempat. Sopan santun merupakan istilah bahasa Jawa yang dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang menjunjung tinggi nilai-nilai menghormati, menghargai, dan berakhlak mulia. Sopan santun bisa dianggap sebagai norma tidak tertulis yang mengatur bagaimana seharusnya kita bersikap atau berperilaku. Sopan santun merupakan istilah bahasa Jawa yang dapat diartikan sebagai perilaku seseorang yang menjunjung tinggi nilai-nilai menghormati, menghargai, dan berakhlak mulia. Sopan santun bisa dianggap sebagai norma tidak tertulis yang mengatur bagaimana seharusnya kita bersikap atau berperilaku.

Dari penelitian yang telah dilakukan, anak-anak yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki memiliki kesopanan di lingkungannya. Beberapa perilaku yang mencerminkan kesopanan dari anak-anak tersebut adalah menyapa teman-temannya ketika berpapasan di jalan, merespon sapaan dan tersenyum ketika melewati tetangganya yang usianya jauh lebih tua, sesampainya di kelas anak-anak tersebut tidak lupa menyalami teman-temannya dan terkadang juga menanyakan kabar, dan mengucapkan salam ketika berpapasan dengan guru di jalan.

### **4. Berjalan kaki membuat anak memiliki rasa percaya diri**

Kepercayaan diri dalam bahasa Inggris disebut juga self confidence. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri (Depdikbud, 2008). Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Ghufron dan Risnawati, 2010).

Kepercayaan diri merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya dalam mencapai

prestasi. Namun demikian kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002).

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Terbentuknya kemampuan percaya diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Agama Islam sangat mendorong umatnya untuk memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Manusia adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki derajat paling tinggi karena kelebihan akal yang dimiliki, sehingga sepatutnyalah ia percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, sebagaimana firman Allah SWT dalam Surat AL-Imron Ayat 139 yang artinya: Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati padahal kamulah orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu beriman (Al-Qur'an Al Karim, 2010).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa anak yang berangkat sekolah dengan jalan kaki memiliki rasa kepercayaan diri. Hal tersebut dibuktikan dengan setiap langkah yang ia gerakkan untuk menuju ke sekolahnya dengan tanpa rasa malu, tersenyum kepada tetangga yang ia lewati rumahnya ketika berangkat sekolah, mengacungkan tangan ketika guru mempersilahkan peserta didik untuk menjawab sebuah pertanyaan, dan seringkali melakukan perintah guru untuk membeli suatu makanan di luar sekolah..

## **Simpulan**

Berjalan kaki merupakan aktivitas yang ringan yang dapat dilakukan oleh seorang anak. Selain itu kebermanfaatan jalan kaki itu sendiri juga sangat banyak, diantara adalah memperbaiki efektivitas jantung dan paru-paru, membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat membantu mengontrol selera makan, meningkatkan energy, membantu menyembuhkan stress, memperlambat penuaan, dan sebagainya. Selain manfaat untuk tubuh, jalan kaki yang secara kontinu dilakukan juga dapat membentuk karakter-karakter yang baik.

Bagi seorang anak yang berjalan kaki ketika berangkat sekolah, karakter yang akan mereka dapatkan berupa rasa bahagia, merasa percaya diri dan memiliki kesopanan. Sehingga dengan demikian hari-hari mereka akan terasa mudah untuk dilewati dan menjadi pribadi yang baik, baik di lingkungan rumah maupun sekolah.

### **Daftar Pustaka**

- Apriliana Kuntoro A, Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan, *Scholaria*, Vol. 6, No. 3, September 2016.
- Asrullah Syam, Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare), *Jurnal Biotek Volume 5 Nomor 1 Juni 2017*.
- Muskinul Fuad, Psikologi Kebahagiaan Manusia, *Jurnal Komunika*, Vol. 9, No. 1, Januari - Juni 2015, STAIN Purwokerto.
- Muhammad Iqbal & Sasminta C, Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sempu Kabupaten Banyuwangi), *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013*, Universitas Negeri Surabaya
- [Health.detik.com/anak-dan-remaja-/d-1972734/anak-yang-berjalan-kaki-ke-sekolah-lebih-siap-menerima-pelajaran](http://Health.detik.com/anak-dan-remaja-/d-1972734/anak-yang-berjalan-kaki-ke-sekolah-lebih-siap-menerima-pelajaran)
- [Regional.kompas.com/read/2010/08/16/11551214/jalan.kaki.ke.sekolah.turunkan.stress.anak](http://Regional.kompas.com/read/2010/08/16/11551214/jalan.kaki.ke.sekolah.turunkan.stress.anak)
- [Today.line.me/id/pc/article/manfaat-zonasi-mendikbud-sekolah-dekat-pendidikan-karakter-kuat](http://Today.line.me/id/pc/article/manfaat-zonasi-mendikbud-sekolah-dekat-pendidikan-karakter-kuat)